



## สุขภาพจิตที่เปลี่ยนไป กับสังคมที่เปลี่ยนแปลง Mental Health Change and the Social Change

ทิพวรรณ เมื่องใจ

สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Tippawan Muangjai

Department of Social Psychology, School of Social Sciences,  
Chiang Rai Rajabhat University  
tippawanmua@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถที่จะปรับตัวและมีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ว่าสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่นั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่าปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงในหลายมิติหลายด้าน ซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า "มนุษย์" "คน" สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคนนี้นักจะถูกกล่าวถึงในเรื่องของจิตใจว่า "การเป็นมนุษย์นี้ไซ้ร่ ยากแท้หยั่งถึง" ดังนั้นวัตถุประสงค์ของบทความจึงเขียนขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะสุขภาพจิตที่ดี และไม่ดีของบุคคล วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางใจ รวมถึงข้อมูลเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลให้เกิดเป็นข้อดีและข้อเสียที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลอย่างไร โดยศึกษาจากเอกสารข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ที่มีนักวิชาการได้นำเสนอไว้ ผลที่ได้รับจากบทความนี้จะพบว่า จิตใจที่เปลี่ยนไปของบุคคลล้วนได้รับอิทธิพลจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยอย่างแท้จริง

**คำสำคัญ :** สุขภาพจิต สังคม การเปลี่ยนแปลง



## Abstract

This article provided information about the characteristics of individuals with mental health, ability of adaptation, and strength of mind, whether society that people lived would be changed and how it would become. It was clearly seen that the present society consisted of changes in many dimensions and several items, which currently affected the mental conditions of the creature called "Human" or "People". Those creature called man was usually mentioned their mind as "Human Being Is Immeasurable". Therefore, the purposes of the article written presented information about mental health, good and bad, of individuals, how to strengthen the mind, and also information about social change and factors affecting the changes which resulted into the advantages and disadvantages of the mental health of a person and how? By study of documents from various sources of information with academics presented. The result of this research found that all changes of individual mind were influenced by unavoidable changes of society according to the real time.

**Keywords :** Mental Health, Social, Change

## บทนำ

จากที่ประชุมนานาชาติเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 ณ กรุงออตตาวา เสนอ กฎบัตร ฉบับนี้ในวันที่ 21 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2529 (ค.ศ.1986) เพื่อการดำเนินการ ให้บรรลุเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้า ปี พ.ศ.2543 และเป้าหมายอื่นที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การประชุมครั้งนี้เป็นผลมาจากความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดการขับเคลื่อนสู่การสาธารณสุข แนวใหม่ที่เกิดขึ้นทั่วโลก แม้ว่าข้ออภิปรายจะเน้นถึงความต้องการในประเทศอุตสาหกรรม แต่ก็ตรงกับความต้องการของประเทศในภูมิภาคอื่นทั่วโลก การประชุมนี้มีพื้นฐานมาจาก ความก้าวหน้าของการปฏิบัติงานตามคำประกาศเจตนารมณ์เรื่องการสาธารณสุขมูลฐาน ที่เมือง อัลมา อะตา จากเอกสารขององค์การอนามัยโลกที่สนับสนุนเป้าหมายสุขภาพดี ถ้วนหน้าและจากการอภิปรายในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกในประเด็น



การร่วมมือกันทุกภาคส่วนด้านสุขภาพ (สนคค์ดีชนม์ อุ่นพรมมี. 2556 : 1) การสร้างเสริมสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองการจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคมนั้น บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ภาวะสุขภาพจิตคนไทยสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลักๆ ตามสภาวะแวดล้อมและวิถีชีวิตคือ ชีวิตคนเมืองไม่ว่าจะเป็นกรุงเทพฯ หรือหัวเมืองหลักๆ ของไทย เราจะพบว่าวิถีชีวิตของคนเมืองมักเคร่งเครียด ต้องแข่งกับเวลาและแข่งขันกับคนอื่น อีกทั้งค่าครองชีพที่ถีบตัวสูงขึ้น ทำให้คนเมืองต้องแบกรับภาระต่างๆ มากขึ้นกว่าเดิม ส่งผลให้หลายๆ คนที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี และบางรายไปหาทางออกที่ผิดๆ เช่น ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด เพื่อให้ตนเองไม่คิดมาก ส่วนชีวิตคนชนบท แม้ว่าค่าครองชีพสูงขึ้น แต่บุคคลเหล่านั้นไม่ต้องแข่งขันหรือชิงดีชิงเด่นกับใครมาก ใช้ชีวิตอยู่แบบพอเพียง อีกทั้งยังเป็นสังคมแบบไทยดั้งเดิม คือมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใกล้ชิดศาสนา ทำให้คนชนบทมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีน้อยกว่าคนเมืองซึ่งปัจจัยหลักๆ ที่เป็นตัวกำหนดว่าสุขภาพจิตของคนไทยมีทิศทางเป็นอย่างไร คงต้องมองการเปลี่ยนแปลงเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน ซึ่งหนีไม่พ้นเรื่องของปัจจัย 4 หรือชีวิตความเป็นอยู่นั่นเอง ปัญหาความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ภาวะว่างงาน ปัญหาการเมือง ไม่มีที่อยู่อาศัย ปัญหาอาชญากรรมและสารเสพติด หากหลาย ๆ ฝ่ายช่วยกันทำให้คุณภาพชีวิตของคนไทยดีขึ้นในทุกด้านย่อมส่งผลถึงความสุขของคนไทย ก็จะทำให้สุขภาพจิตของคนไทยดีขึ้นได้ โดยทั่วไปเราจะพบอุบัติการณ์การเกิดโรคทางจิตเวชประมาณร้อยละ 4 ของประชากร และพบว่าส่วนใหญ่เกิดในช่วงอายุ 18-25 ปี ในสหรัฐอเมริกาพบว่ามีผู้ป่วยที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่ในไทยเป็นเพศชายมากกว่าเพศ (กฤษกร สุวัฒน์วิบูลย์. 2555)

ดังนั้น จากความสำคัญในประเด็นข้างต้นผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลอย่างไรบ้าง ซึ่งข้อมูลที่น่าเสนอนั้นผู้อ่านหรือผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและวางแผนส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งหรือสุขภาพจิตที่ดีเพื่อรับมือและป้องกันสุขภาพจิตของตนเองสำหรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของสังคม

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันในสังคมมีเหตุการณ์ที่มีความรุนแรง เกิดขึ้นกับสังคมไม่เว้นแต่ละวัน



อีกทั้งสังคมยังเต็มไปด้วยปัญหา เช่น การแข่งขันเพื่อให้มีอำนาจ การได้รับผลประโยชน์มากกว่าผู้อื่น ซึ่งเหล่านี้ล้วนมีต้นตอมาจากกิเลส ความโลภ และอำนาจของคน จากสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางสังคมที่เกิดขึ้นนั้นทำให้คนในสังคมต้องมาทำความเข้าใจและเตรียมพร้อม ในด้านจิตใจหรือสุขภาพจิต ซึ่งผู้เขียนได้ทำการนำเสนอในแต่ละประเด็น ดังนี้

### 1. ความหมายของสุขภาพจิต

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้หลากหลาย ดังนี้ อัมพร โอตระกุล (2540) ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคล และกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและ ประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1998 อ้างใน กรมสุขภาพจิต. 2555 : 12) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต ความผิดปกติอื่นๆ ทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขในโลกที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

กัญญา สุวรรณแสง (2542) ให้ความหมายสุขภาพจิตว่าหมายถึง ความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ มีจิตใจ ปกติ เข้มแข็ง อารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้คุณภาพกับสิ่งแวดล้อมและสังคม ดำรงอยู่ด้วยความสุข

ประเวศ วะสี (2543) ได้กล่าวถึงสุขภาพจิตหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตว่าหมายถึง จิตใจที่มี ความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา ไม่เห็นแก่ตัว

ดังนั้นจะสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง การที่บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มั่นคงเป็นปกติ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดีพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และปราศจากความขัดแย้งหรือ สับสน ภายในจิตใจ สุขภาพกาย คือ สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคร้าย ไข้เจ็บและความทุพพลภาพ ทั้งนี้สุขภาพจิตและสุขภาพกายเป็นของคู่กัน แม้ว่าเราจะมีสุขภาพร่างกายที่ดี แต่หากสุขภาพจิตแย่แ่ก็จะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมทั้งหมดได้ การจะมีสุขภาพที่ดีโดยสมบูรณ์นั้น จึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพร่างกายด้วย



## ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี และบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างดีทั้งในสถานการณ์ปกติและไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ซึ่งจะเห็นได้ลักษณะดังต่อไปนี้

### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตเป็นเรื่องของวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ประจำวัน โดยมองในด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งต่อตนเองและต่อคนอื่น ๆ ในสังคม ความสามารถในการเผชิญต่อชีวิตและความสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างราบรื่น จึงมีผู้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

จาโฮดา (Jahoda, 1958 : 22-24 อ้างใน ปันตดา ยัมสกุล, 2548: 174) ได้ให้เกณฑ์การพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้ คือ

1. เจตคติต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง การมองตัวเองได้อย่างถูกต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง

2. การสร้างความเจริญให้บังเกิดแก่ตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีแบบฉบับในการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญยิ่งขึ้น

3. การสร้างบูรณาการแห่งบุคลิกภาพของตนเอง หมายถึง การผสมผสานกลมกลืนของบุคลิกภาพของตนเอง ได้แก่ กระบวนการคิด ความรู้สึกและการกระทำที่สอดคล้องกัน คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีจะไม่สามารถแสดงไปตามบทบาทที่สอดคล้องกัน มักเกิดความขัดแย้งกันระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

4. การสร้างความสัมพันธ์ต่อโลกภายนอก หมายถึง ความเป็นอิสระต่อตนเอง พฤติกรรมของบุคคลย่อมไม่เกิดจากอิทธิพลภายนอกอย่างเดียว แต่มีผลจากอิทธิพลภายในด้วย เช่น ค่านิยม ความศรัทธาของตนเอง

5. เข้าใจสภาพความเป็นจริง หมายถึง การมองโลกในความเป็นจริงไม่ใช่ตามที่ตนปรารถนาจะให้ เป็น มีความสนใจและห่วงใยสวัสดิภาพของผู้อื่น

6. ควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ หมายถึง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมสามารถเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ สามารถที่จะรักและสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพและหาความพึงพอใจจากสิ่งแวดล้อม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เกณฑ์พิจารณาว่าสุขภาพจิตดีหรือไม่สามารถดูได้จากเจตคติที่มีต่อตนเองและคนอื่น มีการสร้างความเจริญให้กับตนเอง มีการกระทำที่สอดคล้องกับความรู้จัก มีอิสระในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีความวิตกกังวล



### ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น เหมาะสม มีความสุข รู้จักจุดอ่อน จุดเด่นของตนเอง
2. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจ
3. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ของคนอื่นได้
4. ช่วยให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัว

### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี (Mal-adjusted person) จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ปรับตัวได้ดี (Well-adjusted person) นั่นเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างปกติสุข

คนปกติเมื่อตกอยู่ในภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความตึงเครียดเป็นเวลานานพฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์แปรปรวนมีความคิดสับสนการรับรู้ผิดไปจากปกติจนทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมเพื่อดำรงชีวิตที่ปกติได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาจะมีความรุนแรงมากขึ้นขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา และระยะเวลาที่ได้รับผลกระทบกระเทือนจิตใจ

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2556) มีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลาแล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากกระทบส่งผลให้มีสุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ กัน คือ อาจมีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิตไม่ดีหรือเจ็บป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิตหรือมีสุขภาพจิตบกพร่อง บุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อเกิดปัญหาหรือมีความวิตกกังวลมากๆ จะหาทางลดความวิตกกังวลด้วยวิธีการที่ไม่สมเหตุสมผล และจะใช้กลวิธีป้องกันตนเองอยู่ตลอดเวลา และจะทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติธรรมดา พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ ธรรมดานี้อาจเรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยเริ่มจากระดับน้อยไปจนถึงระดับมากตามลำดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมแปรปรวน (Behavior disorder)
2. บุคลิกภาพแปรปรวน (Personality disorder)



3. กลวิธีในการป้องกันตัวเอง (Psychosomatic disorder)
4. โรคประสาท (Neurosis)
5. โรคจิต (Psychosis)

### เกณฑ์ในการพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีดังต่อไปนี้ (ภมรพรรณ ณ ยุระยาตร์. 2556)

#### ก. ความรู้สึกต่อตัวเอง

1. ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ รบกวนตนเองมากนัก เช่น โกรธ กลัว กังวล ฯลฯ
2. สามารถควบคุมความผิดหวังได้
3. เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
4. นับถือตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
5. สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยรู้สาเหตุแห่งปัญหา

#### ข. ความรู้สึกต่อผู้อื่น

1. ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น
2. คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้
3. ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
4. ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี
5. ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ
6. รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อมนุษย์ทั่วไป

#### ค. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

1. สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
3. รู้จักทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี
4. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
5. ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ
6. ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรก็ทำอย่างเต็มความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทำนั้น
7. วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้



## วิธีการดูแลสุขภาพจิตต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การดูแลสุขภาพจิตนั้นมีอยู่หลายวิธี แต่ละวิธีก็เหมาะกับแต่ละคนแตกต่างกันไปว่าจะเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเองให้มากที่สุด เพื่อการมีสุขภาพจิตดี และการที่บุคคลได้รับอิทธิพลของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นที่แน่นอนว่าคุณค่าที่บุคคลที่สามารถปรับตัวให้พร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้นั้น ย่อมจะมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่อ่อนแอได้ ดังนั้นเราควรสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับตัวเราเอง

### การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

วีร์ เมฆวิสัย (2555) ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ Resilience เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้คุณผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้ คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ คือ

มีความทนทานทางอารมณ์ คือ การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย สามารถทนสภาวะความกดดันรูปแบบต่างๆ ได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

มีกำลังใจ คือ การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

มีการจัดการกับปัญหา การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

### แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนั้นต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอก (สิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนและทำลายให้ใช้ความสามารถ) ปัจจัยภายในบุคคล (บุคลิกภาพและมุมมองต่อปัญหา) ซึ่งสามารถฝึกฝนและพัฒนาขึ้นได้ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจจะต้องรู้จักฝึกฝนตนเองในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. เป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา และนำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นบทเรียน
2. สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์พ่วงพ่วงได้
3. มีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเอง ขึ้นชมตนเอง
4. ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
5. ศรัทธาในศาสนา ยึดมั่นในจารีตประเพณีและวัฒนธรรม
6. มีทักษะในการสื่อสาร การสร้างมิตร รู้จักต่อรองและขอความช่วยเหลือ





7. มีทักษะในการแก้ปัญหา รู้จักหาทางออก รู้จักวางแผนในอนาคตอย่างเหมาะสม
8. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด และมีอารมณืซน
9. มีการช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถและศักยภาพ

การมีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่คาดฝันจึงนับเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสำคัญเพื่อใช้เป็นเกราะกำบังและเครื่องมือในการพัฒนาทักษะทางจิตใจและความสามารถในการดำเนินชีวิตให้มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและจัดการกับวิกฤตต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2518 ตอนหนึ่งว่า "ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะว่าจะต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบากไปประสบอุปสรรคใดๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรจะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยดี และมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้" (สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน. 2558)

## 1. การเปลี่ยนแปลง (Change)

### การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึง การที่ระบบสังคม กระบวนการแบบอย่างหรือรูปแบบทางสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบครอบครัว ระบบการปกครองได้เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะในด้านใดก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนี้อาจจะเป็นไปในทางก้าวหน้าหรือถดถอย เป็นไปได้อย่างถาวรหรือชั่วคราว โดยการวางแผนให้เป็นไปหรือเป็นไปเอง และที่เป็นประโยชน์หรือให้โทษก็ได้ทั้งสิ้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

### ประเภทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

รัฐติมา กล้าหาญ. (2550) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมี 2 ประเภทคือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ซึ่งมีได้หลายแบบ เช่น เปลี่ยนแปลงขนาดของความสัมพันธ์จากขนาดใหญ่ เป็นขนาดเล็กหรือจากขนาดเล็กเป็นขนาดใหญ่ หรือเปลี่ยนแปลงประเภทของความสัมพันธ์ เช่น เปลี่ยนความสัมพันธ์จากเพื่อนเป็นความสัมพันธ์แบบสามีภรรยาเพราะแต่งงานกัน เปลี่ยนความสัมพันธ์แบบเพื่อนเป็นความสัมพันธ์แบบพ่อค้ากับลูกค้า เพราะมีการซื้อขายสินค้ากัน



หรือเปลี่ยนแปลงสถานภาพของผู้ที่อยู่ในความสัมพันธ์ เช่น สถานภาพหญิงไทยสูงขึ้น เมื่อเทียบกับสมัยก่อน คนไทยปัจจุบันมีสถานภาพเป็นพลเมืองไทยซึ่งนับว่าสูงกว่า สมัยเป็นไพร่ เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ อันได้แก่ ความรู้ ความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งรวมขนบธรรมเนียม ประเพณีต่างๆ ของสังคม รวมทั้งวัตถุที่ควบคู่มากับสิ่งนั้นๆ ด้วย ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่เห็นได้ชัด เช่น ความรู้ ความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ หรือแม้แต่บรรทัดฐานทางสังคมจากวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาสู่วัฒนธรรมไทย เป็นเหตุให้ละเลยหรือหลงลืม วัฒนธรรมไทยบางอย่างไป เช่น เมื่อมีประชากรเพิ่มขึ้นการจัดระบบการศึกษาย่อมเปลี่ยนไป มีการจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียนจำนวนมากทำให้ต้องประดิษฐ์สื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนจำนวนมาก มีการนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในงานทะเบียนและวัดผล เป็นต้น เมื่อมีการขยายถนนเข้าไปในชนบทย่อมเกิดร้านค้าและโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนชนบทในท้องถิ่นนั้นเปลี่ยนแปลงไปเป็นความสัมพันธ์แบบคนในเมืองมากยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและทางวัฒนธรรมเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในสังคมมนุษย์

### สาเหตุหรือปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

ฐิติมา กล้าหาญ. (2550) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมแต่ละสังคมเกิดจากปัจจัย 2 ประการคือ

1. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสาเหตุภายในสังคม ที่เรียกว่า ปัจจัยภายในสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสมาชิกหรือสิ่งแวดล้อมภายในสังคมนั้นเอง เช่น การที่สังคมมีประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัย เกิดการบุกรุกที่ดิน และการทำลายทรัพยากรธรรมชาติเพิ่มขึ้น เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสาเหตุภายนอกสังคม ที่เรียกว่า ปัจจัยภายนอกสังคม ทั้งนี้เนื่องจากการที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมอื่นๆ เช่น การที่สังคมไทยรับแบบแผนการปกครองระบอบประชาธิปไตย วิทยาการแพทย์สมัยใหม่ และเทคโนโลยีจากสังคมตะวันตก เป็นต้น นอกจากนี้สังคมไทยยังรับวัฒนธรรมแบบตะวันตกอีกมากมาย เช่น การแต่งกาย ดนตรี สถาปัตยกรรม และสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ มาใช้ทำให้สังคมไทยแบบเดิมเปลี่ยนแปลงไป



การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละสังคมจะมีอัตราแตกต่างกันไป เช่น ชุมชนเมืองย่อมมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วกว่าชุมชนชนบท สังคมในภูมิภาคตะวันออก เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว่าสังคมในเอเชียใต้ เช่น อินเดีย ปากีสถาน ศรีลังกา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุที่สำคัญคือ

- สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สังคมที่เป็นศูนย์กลางของการคมนาคมขนส่งย่อมมีโอกาสเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจการค้า และการรับวัฒนธรรมจากสังคมอื่นได้ง่าย สังคมที่อุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติย่อมมีโอกาสพัฒนาให้เจริญได้ง่าย เป็นต้น

- โครงสร้างของประชากรในสังคม สังคมที่ประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วย่อมมีโอกาสสร้างสรรค์ความเจริญได้ยากเพราะสังคมต้องมีภาระเลี้ยงดูประชากรในวัยเด็ก ในทางตรงกันข้ามสังคมที่มีประชากรน้อยจนเกินไปย่อมเกิดปัญหาการขาดแคลนแรงงาน ซึ่งทำให้ไม่สามารถพัฒนาทรัพยากรมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เป็นต้น

- พื้นฐานดั้งเดิมทางวัฒนธรรมทางสังคม ลักษณะและโครงสร้างทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคม

จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้มากน้อยแตกต่างกันไป เช่น ชุมชนชนบทสมาชิกมีความผูกพันกับวัฒนธรรมในท้องถิ่นของตนอย่างเหนียวแน่น จะรับการเปลี่ยนแปลงได้ช้ากว่าชุมชนเมือง เป็นต้น

- การติดต่อกับสังคมภายนอก สังคมที่ยอมรับการติดต่อกับสังคมอื่นๆ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าสังคมที่สกัดกั้นการติดต่อของสมาชิกกับสังคมภายนอก ดังนั้นสังคมประชาธิปไตยจึงมีการเปลี่ยนแปลงได้เร็วกว่าสังคมคอมมิวนิสต์ เป็นต้น

- สมาชิกสังคมเห็นความจำเป็นของการเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงใดมีคุณค่าและให้ประโยชน์ต่อความต้องการของตนและสังคม เช่น ชาวกรุงเทพฯ ต่างเห็นว่า จำเป็นต้องมีมาตรการป้องกันน้ำท่วม ระบบการกำจัดขยะที่มีประสิทธิภาพ มีระบบขนส่งที่รวดเร็วและปลอดภัย ด้วยเหตุนี้กรุงเทพฯ จึงมีการเปลี่ยนแปลงตามความจำเป็นดังกล่าวเร็วกว่าจังหวัดอื่น ๆ ของไทย

- ความสามารถของผู้นำ ผู้นำที่สามารถและเป็นที่ยอมรับของสมาชิกย่อมเป็นบ่อเกิดของการเปลี่ยนแปลง เช่น พระมหากษัตริย์ของไทยหลายพระองค์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางก้าวหน้าและถดถอย

- การสะสมความรู้และเทคนิควิทยาการของสังคม สังคมตะวันตกมีการสะสมความรู้และเทคนิควิทยาการมาอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ต่อเนื่องกันไป



อย่างรวดเร็ว สังคมไทยวิทยาการทางการเกษตรปัจจุบันเจริญอย่างรวดเร็วเพราะมีการค้นคว้ามาช้านาน ตรงกันข้ามกับวิทยาการคอมพิวเตอร์ที่เพิ่งเข้ามาในสังคมไทย จึงมีอุปสรรคที่จะพัฒนาทั้งนี้เพราะการศึกษาไทยไม่เคยปลูกฝังเรื่องนี้มาก่อน

### ผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมก่อให้เกิดทั้งผลดี และผลเสีย กล่าวคือ

1. ผลดี การเปลี่ยนแปลงช่วยให้มนุษย์มีความสามารถเพิ่มมากขึ้น เช่น ทำให้มนุษย์หาอาหารได้มากขึ้น ผลิตสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกสบายได้มากขึ้น ติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น เป็นต้น

2. ผลเสีย การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดมลภาวะ การเป็นทาสของผลิตผลซึ่งเกิดจากการนำเอาเทคโนโลยีเข้าช่วย โดยเฉพาะทาสทางเศรษฐกิจ ค่านิยมทางวัตถุ ความมั่งคั่ง ร่ำรวย นอกจากนั้นความสะดวกสบายเกินไปบางครั้งทำให้คนเกียจคร้านไม่รู้จักช่วยตนเอง ความสัมพันธ์ของผู้คนเปลี่ยนไป เป็นต้น

### บทสรุป

กล่าวโดยสรุป เรื่องของสุขภาพจิตที่เปลี่ยนไป กับสังคมที่เปลี่ยนแปลง คือ จะเห็นได้ว่าสังคมไทยในวินัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากอดีต ตัวเราเองก็ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโลกอย่างใกล้ชิด และจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นมีสาเหตุหรือปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากสาเหตุ 2 สาเหตุด้วยกัน คือ จากภายในสังคม ที่เรียกว่า ปัจจัยภายในสังคม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสาเหตุภายนอกสังคมที่เรียกว่า ปัจจัยภายนอกสังคม จะเห็นว่ามี การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละสังคมนั้นมีอัตราแตกต่างกันไป เช่น ชุมชนเมืองย่อมมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วกว่าชุมชนชนบท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุที่สำคัญคือ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ โครงสร้างของประชากรในสังคม พื้นฐานดั้งเดิมทางวัฒนธรรมทางสังคม การติดต่อกับสังคมภายนอก สมาชิกสังคมนั้นความจำเป็นของการเปลี่ยนแปลง ความสามารถของผู้นำ และการสะสมความรู้และเทคโนโลยีวิทยาการของสังคม ทั้งหมดนี้ไม่ถือว่า จะเข้ามาเป็นปัจจัยให้เรามีจิตที่อ่อนแอได้ ถ้าเราลองทบทวนปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้นไม่ได้อยู่ที่สังคมนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ แต่อยู่ที่จิตของเรามากกว่า การที่จะไปมองสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นใหม่บนโลกที่เราอาศัยอยู่นี้เราจะอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้อย่างไร



การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของพื้นฐานการดำเนินชีวิตในสังคม อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ส่วนใหญ่อาจจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาอะไรนอกจากปัญหาทางใจของคนเรา ส่งผลให้ในบางครั้ง มันก็สามารถทำให้เกิดแรงเป็นผลเสียที่รุนแรงจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้ ดังนั้น เราควรให้ความสำคัญรวมทั้งการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในยุคสังคมที่มีการพัฒนาทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีนี้ ซึ่งผู้เขียนได้สรุปประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตที่ดี ในยุคสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น เหมาะสม มีความสุข รู้จักจุดอ่อน จุดเด่นของตนเอง
2. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจของบุคคลได้
3. ช่วยให้เกิดความเข้าใจในจิตใจ ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้
4. ช่วยให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัว เพื่อช่วยให้การจัดการและบริหารขับเคลื่อนประเทศให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลได้

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2555). **ความรู้สุขภาพจิตเพื่อการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- กันยา สุวรรณแสง. (2542). **การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุงสาสน์.
- กฤษกร สุขวัฒน์วิบูลย์. (2555). **สุขภาพจิตคนไทย**. หนังสือพิมพ์โลกวันนี้วันสุข, 11 พฤษภาคม 2555.
- จิตติมา กล้าหาญ. (2550). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาหน้าที่พลเมือง รหัสวิชา สค 102 มนุษย์เป็นสัตว์สังคม**. กรุงเทพฯ: โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ (องค์การมหาชน).
- ปนัดดา ยิ้มสกุล. (2548). **การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ประเวศ วะสี. (2543). **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- ภมรพรธน์ ยุระยาตร์. (2556). **สุขภาพจิตและการปรับตัวสู่สังคมสมัยใหม่**. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.



- วีร์ เมฆวิไลย์. (2555). **ความเข้มแข็งทางใจ Resilience**. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- สนศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). **พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ**. นนทบุรี :  
โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน. (2558). **69 คำสอนของในหลวง "ครองแผ่นดินโดยธรรม"**.  
กรุงเทพฯ : สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.